

Tannenwipfelhonig



vegetarisch

kleinkindtauglich

Rezept für selbstgemachten Tannenwipfelhonig in 3 Tagen – ideal als Hausmittel bei Erkältungskrankheiten oder einfach so als köstlicher Brotaufstrich

Es ist Mai, die Tannen blühen und somit ist der beste Zeitpunkt gekommen, um Tannenwipfelhonig nach Omas altem Rezept zu kochen. Die jungen Triebe von Tanne oder auch Fichte sind tolle Heilkräuter aus Wald und Garten. Sie enthalten viele ätherische Öle, sekundäre Pflanzenstoffe, Chlorophyll und reichlich Vitamin C.

Tannenwipfel wirken schleimlösend und entzündungshemmend und eignen sich daher ideal als Hausmittel gegen Husten, Heiserkeit und andere Infekte der oberen Atemwege. Wenn du dir also im Mai eine ordentliche Ration Tannenwipfelhonig einkochst, bist du für den kommenden Herbst und Winter bestens gerüstet.

Zutaten für Tannenwipfelhonig:

- Tannenwipfel = Tannenspitzen (funktioniert auch mit Fichtenwipfeln, aber Achtung: nicht mit der giftigen Eibe verwechseln!)
- beliebiger Zucker, sehr zu empfehlen sind Rohrzucker, Kokosblütenzucker oder Kandis

Arbeitszeit:	ca. 30 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 150 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 180 Minuten
Ruhezeit:	2 Tage

Tannenwipfelhonig in 3 Tagen zubereiten

1. Pflücke zuerst eine Schüssel voll Tannenwipfel oder Fichtenspitzen.
2. Wasche die Tannenwipfel gut ab. Meist sind sie voller Blütenstaub, der in der schönen Maienzeit bekanntlich überall in der Luft liegt.
3. Gib die Tannenwipfel dann in einen großen Topf und bedecke sie, so dass sie locker schwimmen, mit kaltem Wasser. Beschwere sie mit einem Teller und lass sie an einem ruhigen, nicht zu warmen Ort für etwa 24 Stunden stehen.
4. Am nächsten Tag nimmst du den Teller ab und kochst die Tannenwipfel für 30 Minuten. Lass sie dann für weitere 24 Stunden ziehen.
5. Gieße die Tannenwipfel nun durch ein feines Sieb ab und fange dabei den Sud auf. Miss ihn in einem Messbecher ab und gib ihn mit der gleichen Menge beliebigem Zucker in einen Topf (auf 800 ml Tannenwipfelsud kommen beispielsweise 800 g Zucker).

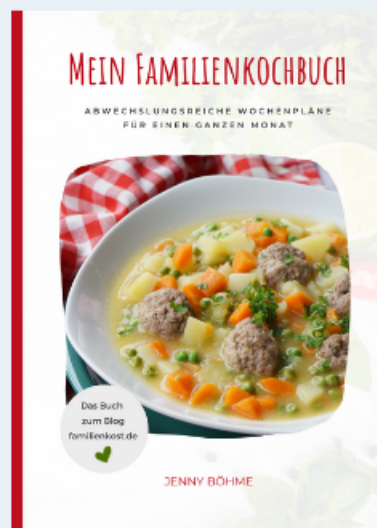
Rühre gut um und lass den Tannenwipfelhonig für 1-2 Stunden köcheln. Er ist fertig, wenn sich Blasen bilden und die Gelierprobe gelingt.

6. Fülle ihn dann sofort in saubere und trockene Gläser und verschließe die Gläser gut. Aber Achtung: Verbrenn dir dabei nicht die Finger!

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Der Tannenspitzenhonig ist auf Grund seines hohen Zuckergehaltes dunkel gelagert für mehrere Jahre haltbar. Er ist köstlich aufs Butterbrot, in Joghurt oder eingerührt in warme Milch oder Tee.

Du möchtest noch anderen veganen Honig selber machen? Dann probier doch mal den [Löwenzahnhonig](#).